



why walk when you can

dance

Möchtest du dich zu abwechslungsreicher Musik aus aller Welt **bewegen?**

Mit Nia

- hast du Spass, ganz ohne Leistungsdruck
- bewegst du dich gelenkschonend
- steigerst du deine Beweglichkeit & Energie
- bist du flexibler & ausgeglichener



why walk when you can

dance

Nia verbindet Elemente aus **Tanz, Kampfkunst** und **Achtsamkeit** und kombiniert diese mit 52 einfachen Bewegungen.

Nia ist abwechslungsreich, ganzheitlich und lässt Körper, Geist und Seele **tanzen**.

Nia ist für every**BODY** in jedem Alter geeignet, tut einfach **gut** und hält dich **fit**. Du wählst dein ganz persönliches **Intensitätslevel**.

Die **Freude an der Bewegung** und dein persönliches **Wohlbefinden** stehen stets im Vordergrund.

www.nianow.com





why walk when you can

dance

Nia wird idealerweise **barfuss** getanzt, deine Füße und Fussgelenke werden gestärkt, deine Körperwahrnehmung erhöht.

Neugierig?

Rein in **bequeme Kleidung, Schuhe aus** und los gehts...

Nia mit *Nadja* in Schwyz

Montag

09 - 10 Uhr

ide fabrik

laubstrasse 4

Donnerstag 18 - 19:15 Uhr

yogaversum

rickenbachstrasse 97



why walk when you can

dance

Mein Angebot:

Schnupperstunde	klar, schenk ich dir	bitte anmelden
2. Schnupperstunde	noch nicht sicher?	CHF 20.00
Einzelktion	mal ab und zu	CHF 25.00
5er Abo	7 Wochen gültig	CHF 120.00
10er Abo	14 Wochen gültig	CHF 220.00



Ich freue mich auf *dich*

Nadja Ladu | 078 677 60 34
nadja@ladu.ch